

Presse-Information

Ratschläge für heiße Tage

Klimawandel: Gesundheitliche Beschwerden vermeiden

Hannover, 01.07.2025 – Hitze gilt als das größte durch den Klimawandel verursachte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Die Apothekerkammer Niedersachsen informiert, wie man sich bei Sonne und Hitze schützen kann und was bei ersten Warnsignalen für einen Hitzschlag oder Flüssigkeitsmangel zu tun ist. Hitze kann auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Das Team in der Apotheke vor Ort erklärt, wie Arzneimittel bei hohen Temperaturen richtig gelagert werden.

Immer ausreichend trinken

Bei hochsommerlichen Temperaturen sollten Verbraucherinnen und Verbraucher während der heißesten Tageszeit auf körperliche Aktivitäten verzichten und regelmäßig sowie ausreichend trinken. Das entspricht über den Tag verteilt etwa zwei Litern, bei körperlicher Anstrengung auch mehr. Geeignet sind zum Beispiel Mineralwasser, kühler Tee und verdünnte Säfte. Wer stark schwitzt, kann neben Mineralwasser auch zu isotonischen Getränken greifen. Generell sollten die Getränke nicht eiskalt sein. Eine ausreichende Trinkmenge ist vor allem für hitzegefährdete Menschen wichtig. Hierzu gehören Seniorinnen und Senioren, Patientinnen und Patienten mit chronischen Vorerkrankungen oder akuten Infektionen, Säuglinge und Kleinkinder sowie bestimmte Berufsgruppen wie Dachdecker und Gärtner. Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt besprechen. Beim Essen sind leichte Speisen wie Obst, Gemüse, Suppen und Salate die beste Wahl. Fettige und schwere Speisen sollten vermieden werden.

Sonnenschutz und Abkühlung

An heißen Tagen sollte weite, leichte Kleidung getragen werden, damit die Luft am Körper zirkulieren kann, sofern man nicht der Sonne ausgesetzt ist. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht besser. Auch eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor ist wichtig. Zudem ist es empfehlenswert, im Freien eine Kopfbedeckung zu tragen. Um den Körper abzukühlen, eignen sich Fußbäder, lauwarme Duschen sowie Thermalwasserspray. Die Handgelenke sollten von Zeit zu Zeit ebenfalls gekühlt werden. Für Arme, Beine, Gesicht und Nacken eignen sich zur regelmäßigen Kühlung feuchte Tücher oder eine Sprühflasche mit Wasser. Hilfsmittel wie ein Fächer verschaffen weitere Linderung.

Auf Mitmenschen achten

Um die Temperatur und Luftqualität in der Wohnung erträglich zu halten, sollte frühmorgens und abends gelüftet werden. Auch über Nacht können die Fenster geöffnet werden. Tagsüber können feuchte Handtücher oder Laken aufgehängt werden, um die Innenräume zu kühlen. Nicht benötigte Elektrogeräte wie Computer oder Fernseher sollten ausgeschaltet sein, da sie

bei Betrieb Wärme erzeugen. Besonders wichtig ist, auch auf Angehörige und Nachbarn zu achten, vor allem, wenn diese hitzeempfindlich sind. Wer seine Unterstützung anbieten will, kann Einkäufe und Transportwege übernehmen oder einen täglichen Hausbesuch oder Anruf organisieren. Regelmäßige gemeinsame Spaziergänge sollten auf den frühen Morgen gelegt werden.

Warnsignale beachten

Trockene Haut und Lippen, wenig oder dunkler Urin, eine erhöhte Herzfrequenz, Schwindel sowie Kopfschmerz, aber auch Durst und Müdigkeit ohne ersichtlichen Grund können erste Anzeichen eines Hitzschlags oder einer Dehydrierung sein. Betroffene sollten einen kühlen Ort aufsuchen, Ruhe bewahren und Hilfe holen oder von vornherein dorthin begleitet werden. Manche Städte weisen auf Hitzeschutzplänen klimatisierte Orte aus. Die Personen sollten zudem ausreichend trinken und kühle Umschläge anwenden. Bei den folgenden Symptomen ist der Notruf zu wählen: wiederholtes, heftiges Erbrechen, starke Kopfschmerzen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinseintrübung, Bewusstlosigkeit, Kreislaufschock, Krampfanfall oder eine Körpertemperatur von mehr als 39 Grad Celsius.

Hitze beeinflusst Wirkung von Arzneimitteln

Wer Medikamente einnimmt, sollte bei Hitze besonders aufmerksam sein. Zum Beispiel wird die Haut bei hohen Temperaturen stärker durchblutet, sodass arzneimittelhaltige Pflaster mehr Wirkstoffe an die Haut abgeben können. Entwässernde Arzneimittel können Elektrolytstörungen begünstigen. Einige Arzneimittel wie Antidepressiva, aber auch Antiepileptika unterdrücken das Schwitzen und es kann zu Blutdruckkrisen kommen. Bestimmte Arzneimittel, zum Beispiel manche Antibiotika, können die Haut empfindlicher für UV-Strahlung machen. Und einige Medikamente wie Mittel gegen Parkinson können das natürliche Durstgefühl verringern. Tabletten und Kapseln sind grundsätzlich mit Wasser zu schlucken. Bei Fragen zu eventuellen Problemen durch die individuelle Medikation sollten Patientinnen und Patienten ihre Arzneimittel in der Apotheke vor Ort prüfen und sich über das weitere Vorgehen beraten lassen. Keinesfalls dürfen Medikamente eigenmächtig abgesetzt werden. Gefährdete Personen sollten insbesondere bei Hitze dabei unterstützt werden, ihre verschriebenen Arzneimittel regelmäßig einzunehmen.

Medikamente bei Hitze richtig lagern

Medikamente sollten immer in der Originalverpackung sowie licht- und hitzegeschützt aufbewahrt werden. Nicht kühlpflichtige Arzneimittel können bei Raumtemperatur, also zwischen 15 und 25 Grad Celsius, gelagert werden. Der beste Platz für die Hausapotheke ist das Schlafzimmer, das meist der kühlste Raum in der Wohnung ist. Bad und Küche sind aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit nicht geeignet. Zudem dürfen Medikamente an heißen Tagen nicht im Auto gelagert werden. Vor der Anwendung sollten Arzneimittel auf Unregelmäßigkeiten wie Farbveränderungen, Verflüssigung oder Geruchsentwicklung untersucht werden. Für besonders temperaturanfällige Präparate, wie zum Beispiel Zäpfchen, eignet sich der Kühlschrank als Aufbewahrungsort während heißer Sommermonate. Medikamente dürfen jedoch keinesfalls eingefroren werden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

Zeichen 6.927 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-niedersachsen.de.

Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:

AzetPR

Andrea Zaszczynski

Wrangelstraße 111, 20253 Hamburg

Telefon: 040 / 41 32 700

info@azetpr.com

Apothekerkammer Niedersachsen

Panagiota Fyssa

An der Markuskirche 4

30163 Hannover

Telefon: 0511 39099-0

presse@apothekerkammer-nds.de

www.facebook.com/apokammer.nds